

# Mit dem **Figuraktiv** - Programm zum **Gesundgewicht**

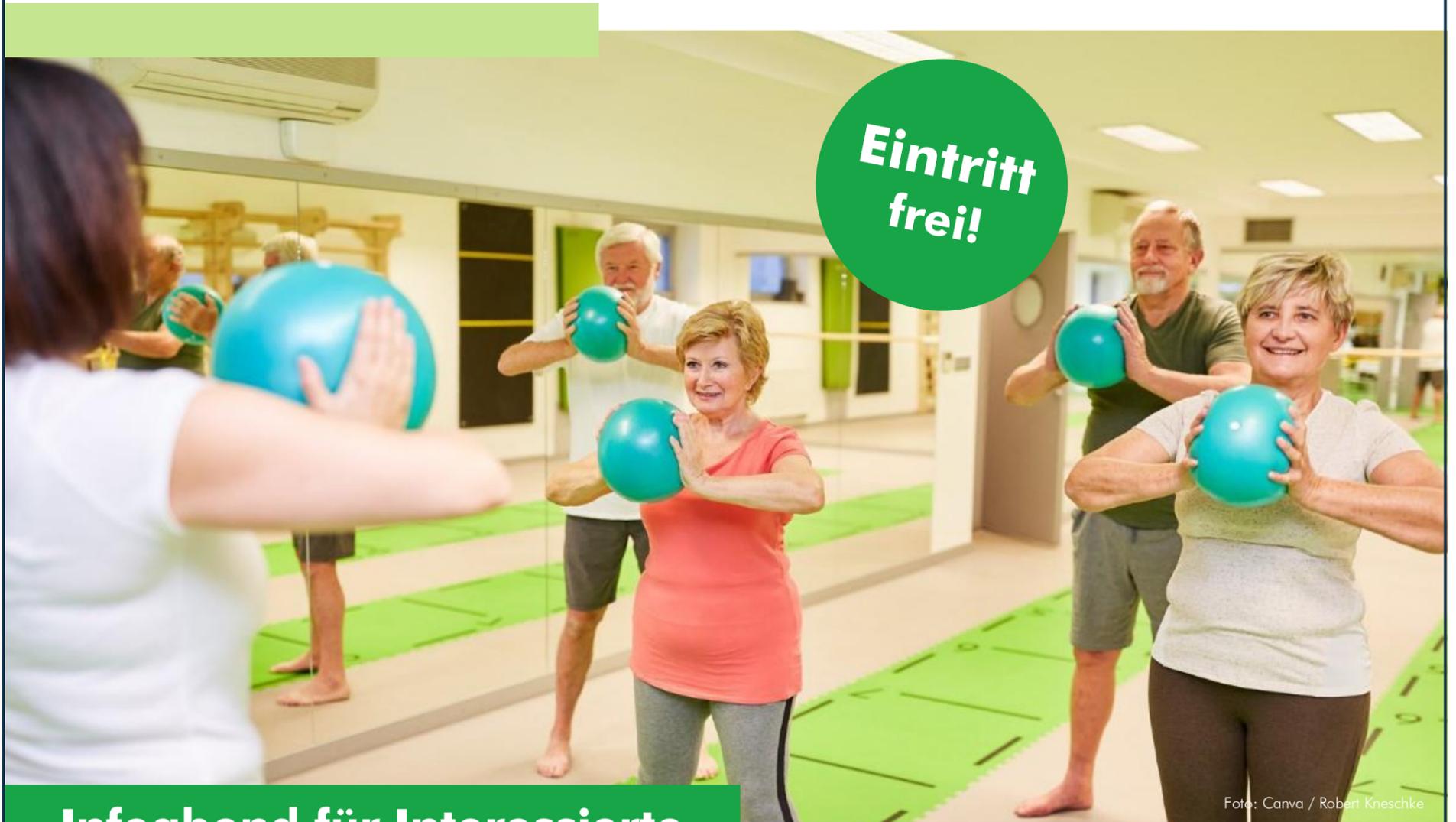


Foto: Canva / Robert Kneschke

## Infoabend für Interessierte

**Montag, 26.02.2024**  
**19 Uhr**

**Mehrzwecksaal des  
Gesundheitszentrums Odenwaldkreis**  
Albert-Schweitzer-Str. 10-20 | 64711 Erbach

**Bitte um Voranmeldung unter:**  
Tel.: 06062 79-4222

## **Gewicht abnehmen, gesünder leben, Stoffwechsel anregen**

Das schrittweise Erlernen einer gesunden und bewegten Lebensweise steht im Fokus. Es geht nicht um „Schlank werden um jeden Preis“, sondern um eine vernünftige Gewichtsabnahme und Ernährung zur Verbesserung bzw. Prävention von Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen, chronische Rücken- und Arthroseschmerzen u. v. m. – Diäten und Jo-Jo-Effekt werden vermieden.

## Ihre Ansprechpartner



### **Dr. Sigrid Schön**

Ernährungs- u. Präventionsmedizinerin  
Bahnhofstr. 32 | 64720 Michelstadt  
Tel.: 06061 71033  
sigridschoen@aol.com

### **Philippe Varias**

Sportfachwirt IHK, Sporttherapeut  
Albert-Schweitzer-Str. 10-20 | 64711 Erbach  
Tel.: 06062 79-4222  
physikalische-therapie@gz-odw.de

